









Cocina saludable

BANANA ROLL

Necesitas:

-  1/3 de taza de avena en ojuelas.
- 1 huevo 0.
- 1  de cacao.
-  1/4 de taza de leche de almendras.
- 1 pizca de polvo para hornear.
- 1/2  de estevia.
- 1  de esencia de vainilla.
-  1 cucharada de mantequilla de maní.

1 Revuelve todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



2 Viértela sobre un sartén antiadherente formando una capa muy delgada y déjala cocinar a fuego lento aproximadamente 2 min. Dale la vuelta y cocínalo por el otro lado.

3 Una vez esté seco el crepe, ponte un banano en uno de los extremos y enróllalo.

4 Puedes acompañarlo con un poco de syrup de chocolate encima y ¡está listo!



Esta es una receta no solo buena para el alma si se prepara con amor, si no buena para el cuerpo por sus ingredientes saludables; sobretodo la fibra de la avena para mejorar el metabolismo gastrointestinal y el potasio del banano que mantiene los músculos fuertes. Por eso recomiendo la receta, es ideal para niños y diabeticos, es una muy buena opción para endulzar el almuerzo o para cualquier momento del día.

